

Tribune

des

Seniors

MARS 2023

Bulletin mensuel N° 249



Club des Aînés
Meyrin

Rue de la Prulay, 19
1217 MEYRIN
022 777 72 65

E-mail : aines.meyrin@bluewin.ch
Site internet : www.clubainesmeyrin.ch



Fonctions et coordonnées des membres du comité

Présidence et administration générale	M. Thierry MAGNIN magninthierry@yahoo.fr	076 317 31 48
1 ^{er} Vice-président	M. Pierre RICHARD p.richard1217@yahoo.fr	079 442 69 94
2 ^{ème} Vice-présidente	Mme Claudine SCHAEREN mabalou@bluewin.ch	079 371 47 65
Trésorerie	M. Raymond BOLAY raymond.bolay@gmail.com	079 870 67 53
Aquagym	M. Michel CONRAD michel.conrad@bluewin.ch	079 683 87 55
Chorale	Mme Claudine SCHAEREN mabalou@bluewin.ch	079 371 47 65
Excursions et voyages	Mme Danielle GURDIAN (cooptée)	079 229 61 70
Informatique et internet	M. Michel CONRAD michel.conrad@bluewin.ch	079 683 87 55
Manifestations et divers	MM. Thierry MAGNIN Pierre RICHARD Philippe BOCCARD (coopté)	076 317 31 48 079 442 69 94 079 453 69 22
Pétanque	MM. Robert OEUVRAY Raymond BOLAY raymond.bolay@gmail.com	077 506 93 20 079 870 67 53

Secrétariat : Mercredi : 14 h - 17 h Jeudi : 8 h - 11 h	Mme Christine BERTSCHY aines.meyrin@bluewin.ch	022 777 72 65
---	---	---------------

Le comité se réunira le **lundi 6 mars 2023** au local - rue de la Prulay, 19

Programme des activités du mois de mars

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Aquagym Gaëtan Durand Moniteur Michel Conrad Resp administratif 079 683 87 55	Piscine Champs-Fréchets 16h30-17h10 17h15-17h55 6-13-20-27		Piscine Champs-Fréchets 15h45-16h25 16h30-17h10 17h15-17h55 1-8-15-22-29	
Chorale Claudine Schaeren 079 371 47 65				Aula du Livron 17 h- 19 h 2-9-16-23-30
Lieu de rencontre Madeleine Dalsoglio 022 782 80 80 Jacqueline Hoch-Simon 079 242 84 64				Promenade de Corson,3 14 h-17 h 2-9-16-23-30
Local Cointrin Daisy Muller 022 788 94 55			Chemin du Ruisseau,35 14h-17h	
Pétanque Robert Oeuvray 077 506 93 20 Raymond Bolay 079 870 67 53 Jacqueline Klaus 079 215 70 93		Boulodrome des Arbères 13h30 - 17h30		Boulodrome des Arbères 13h30 - 17h30
Randonnées Georges Herbst 079 439 47 49 Alain Aubert 022 782 99 29				Parking du centre sportif ou arrêt TPG Gravière 9 h
Scrabble Claudine Schaeren 079 371 47 65	Local de la Prulay,19 14h-17h			
Tennis de table Lucien Sery 079 694 83 29				Local Meyrin CTT Livron 14 h-16 h 2-9-16-23-30

Anniversaires, adhésions et démissions

Nous fêterons en mars :

Mme Lydia GHILARDI (04) 75 ans, M. Mefteh RAGAMA (04) 90 ans, Mme Yvette FRACHEBOUD (08) 75 ans, Mme Monique MANSSON (08) 85 ans, Mme Rose-Marie SIEBENECK (08) 80 ans, Mme Carmen VIETES (08) 75 ans, Mme Anne-Marie CLAUSEN (10) 85 ans, Mme Katharina ROCHAT (13) 80 ans, Mme Marie PYTHOUD (18) 85 ans, Mme Jacqueline LEMAITRE (23) 80 ans.

RAPPEL : les membres sont fêtés tous les cinq ans à partir de leur 75^e anniversaire.

Le 9 janvier, le comité a enregistré l'adhésion de :

Mme Yolande ANDRES, Mme Mireille MALAGOLI, M. Joseph MULLER PEREIRAS GOMEZ, Mme Liliane SENFT, M. Luigi OCCHILUPO, Mme Monique VOGT-REMY.

Expression

« Avoir le cœur qui bat la chamade »

L'origine est militaire. Autrefois, quand une armée voulait se rendre à l'ennemi ou bien parlementer, elle faisait entendre la chamade (chiamata en italien, qui signifie appel) à coup de tambours.

Battre la chamade n'était donc pas un moment glorieux.

Battre la chamade, c'est avoir le cœur qui bat très fort, lorsque l'on ressent une émotion intense.

L'expression synonyme est « avoir des papillons dans le ventre »

Excursions

Le comité est heureux de vous proposer un programme de détente et de visites en Suisse et en France voisine. Ces excursions sont organisées par Swisstouring. Les trajets se feront dans un autocar *** grand tourisme.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir durant ces journées.

Vendredi 28 avril	Les bains de Lavey Responsable Pierre	Prix membre : CHF 75.- Prix non membre : CHF 115.-
Du 25 au 26 mai	Oberland Bernois Responsable Cherif	Prix membre : CHF 250.- Prix non membre : CHF 310.-
Du 22 au 29 juin	Croisière en Andalousie Responsables Cherif et Danielle	Complet
Vendredi 21 juillet	Le saut du Doubs Responsable Pierre	Prix membre : CHF 80.- Prix non membre : CHF 120.-
Vendredi 25 août	La Grande Dixence Responsable Danielle	Prix membre : Non fixé Prix non membre : Non fixé
Jeudi 21 septembre	Trésors de Haute Savoie Responsable Danielle	Prix membre : CHF 103.- Prix non membre : CHF 143.-
Vendredi 27 octobre	La Riviera vaudoise Responsable Danielle	Prix membre : Non fixé Prix non membre : Non fixé

Philosophie

Il y a des moments dans l'existence où une porte s'ouvre et où votre vie dérape dans la lumière. De rares instants où quelque chose se déverrouille en vous. Vous flottez en apesanteur, vous filez sur une autoroute sans radar. Les choix deviennent limpides, les réponses remplacent les questions, la peur cède la place à l'amour.

Il faut avoir connu ces moments.

Ils durent rarement.

Randonnées

Jeudi 16 mars	La Plaine (Léman Express) - Russin - Verboix - Aire La Ville - Parfumerie (Bus 53)
Jeudi 20 avril	Bois Chèbe (Bus 53) Passerelle Chèbres - Bois des Mouilles - Les Evaux - Onex salle communale (Tram 14)
Jeudi 25 mai	Satigny (Léman Express) Chouilly -Moulin Fabry - L'Allondon - Le Roulave - Dardagny - La Plaine (Léman Express)
Jeudi 29 juin	Sauverny (Bus 55) La Bâtie - Versoix - Canal - Versoix gare (Léman Express)
Jeudi 20 juillet	Vernier village (Bus 53) Bois Chèbe - Bois du Château - Satigny - Chouilly - Meyrin
Jeudi 17 août	Grillades chez les Sery
Jeudi 21 septembre	Meyrin - Nant d'Avril - Peney Dessous - Peney Dessus - La Boverie - Chouilly - Meyrin
Jeudi 19 octobre	Rive gauche - Hermance - Ruisseau par Chevrens - Pont des galettes - Gy - Meinier - Cologny - Bel Air - Meyrin
Jeudi 16 novembre	Fondue à l'Auberge Communale de Satigny. Retour à pied selon météo.



Poème

Mars

Adieu les jours sereins, et les nuits étoilées !
La neige à flocons lourds s'amoncelle à foison
Au penchant des coteaux, dans le fond des vallées
C'est le dernier effort de la rude saison.

C'est le mois ennuyeux, le mois des giboulées ;
Des frimas cristallins l'étrange floraison
Brode ses fleurs de givre aux branches constellées ;
Là-bas un trait bronzé dessine l'horizon.

Le vieux chasseur des bois dépose ses raquettes ;
Plus d'originaux géants, plus de biches coquettes,
Plus de course lointaine au lointain Labrador.

Il s'en consolera, dans la combe voisine,
En regardant monter sur un feu de résine
La sève de l'érable en brûlants bouillons d'or.

Louis-Honoré Fréchette
1839-1908



LES BAINS DE LAVEY

Bien-être aux portes du valais

Vendredi 28 avril 2023

Trajet aller et retour en autocar, environ 250 km.

Pause-café à l'aller Vilette Jordillon.

Temps libre sur place pour profiter des bains avec un accès de 3 heures.

Temps libre l'après-midi dans le village de St Maurice.



Prix par personne :

Si vous êtes membre du Club des Aînés de Meyrin : CHF 75.-

Non membre : CHF 115.- par personne

Devenez membre pour CHF 40.- de cotisation annuelle et le prix membre vous sera accordé dès cette course.

Si vous annulez dans les 2 derniers jours avant le départ ou sans annulation, 100% de frais.

N'oubliez pas votre carte d'identité ou passeport valable.

Horaires de départ du car :

Meyrin-Village (arrêt bus TPG côté école Vaudagne) 7 h 00

Meyrin-Cité (arrêt bus TPG Meyrin-Mairie) -----7 h 10

Champs-Fréchets (arrêt bus TPG) -----7 h 20

Cointrin (en face de l'hôtel Crowne Plaza) ----- 7 h 30

Attention : les heures indiquées sont les heures de départ du car.

Repas de midi :

MENU

Grand buffet à volonté

20 entrées froides

Plancha

Viandes, poissons, légumes

Fromages & desserts

Eau minérale & 1 café



*Ben
Appétit*

Inscriptions :

Les mercredis de 14 h à 17 h
Les jeudis de 8 h à 11 h
au local du Club, 19 rue de la Prulay

Dernier jour d'inscription le jeudi 20 avril.

Contact :

En cas d'empêchement le jour du départ, veuillez contacter par téléphone :
Pierre RICHARD : 079 442 69 94

Le programme ci-dessus est présenté sous toutes réserves. Il peut être modifié pour des causes indépendantes de notre volonté (météo, horaires des guides ou de voyagistes) ou au contraire, par le chef de course pour agrémenter le voyage.

Organisation de l'excursion : Swisstouring Genève.

Anniversaire du club

Attention, changement de date !!!

Le club fête ses 50 ans cette année et nous marquerons cet événement par un repas avec animation musicale à la Campagne Charnaux le

Dimanche 11 juin 2023 à midi



Au menu du jour :

Apéritif

Salade de tomates, mozzarella et roquette

Roti de porc à la broche - Pommes de terre nouvelles - Légumes grillés

Millefeuille aux fruits rouges

Café gourmand

Boissons incluses

Une participation financière est demandée et non remboursable.

Prix membre 20.-

Les inscriptions sont ouvertes dès réception de la Tribune.



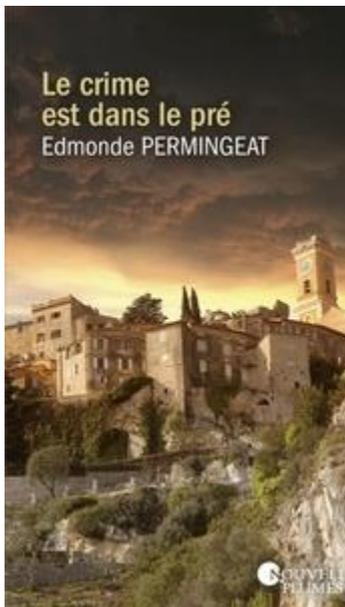
L'animation musicale sera assurée par le groupe Suisse Chérie.

Secrétariat

Exceptionnellement, le bureau sera fermé les mercredi 22 et jeudi 23 mars.

Livre du mois

Edmonde PERMINGEAT : Le crime est dans le pré



1988, Lucile Salomé, 20 ans, est retrouvée morte dans les bois. Son meurtrier, Jean-Baptiste Combe, maire du village et riche chef d'entreprise, respecté de tous, est un égocentrique dénué de tout sens moral. Deux personnes se doutent de son implication et le font chanter en échange de leur silence. L'affaire restera non élucidée et le crime impuni. 2011. Jean-Baptiste est toujours maire du village et, à 62 ans, il continue à mener joyeuse vie. Les années n'ont pas éteint la rancœur ni la soif de vengeance de Bernard Salomé, le père de la victime. Le jour où il gagne une somme fabuleuse à l'Euro Millions, il propose de partager sa fortune avec les habitants du village, à la condition qu'ils jugent et exécutent le meurtrier de sa fille... L'heure de la vengeance a enfin sonné.

Devinette

Qu'est-ce qui peut retenir l'eau même si elle a des trous ?

Une éponge



Atelier de sophrologie



Vendredi 17 mars 2023, 9 h 30 à 11 h 30

Atelier : « Fatigué, surmené ? Les cinq drivers qui vous empêchent d'être vous-mêmes »

Dans cet atelier nous verrons ensemble ces cinq drivers qui influencent votre comportement et vous amènent à votre insu dans un stress et parfois à un surmenage !

Après avoir pris conscience de ces messages contraignants, nous réfléchirons à des solutions possibles face à ces agents stressseurs !

Nous poursuivrons par des exercices de sophrologie afin d'utiliser vos propres ressources.

Inscrivez-vous vite car les places sont limitées !

Cet atelier est organisé, au local du Club des Aînés par Gaëtan Durand.

Prix de la séance : Fr 50.- (max 8 personnes)

Renseignements et inscriptions :

Gaëtan : 077 457 83 91 / 0033 610 64 05 91

Mail : gaetan.sophro.coachdevie@gmail.com

Quelques idées de sortie

Cinéma

Jeudi 2 mars 2023, 14 h



Paresseux, capricieux, fêtards, les trois enfants de l'homme d'affaires Francis Bartek ne font rien de leur vie, à part dépenser l'argent que leur père a durement gagné.

Lassé par leur comportement, celui-ci leur fait croire qu'ils sont totalement ruinés, les forçant ainsi à faire l'impensable : travailler.

Les billets sont à retirer au cinéma Bio de Carouge, au tarif de Fr. 10.-

Cité Seniors : inscriptions et renseignements 0800 18 19 20

Le Café des Palabres

Vendredi 17 mars de 10 h 30 à 12 h

« Comment réussir son malheur »

Un espace de rencontre et de débat animé par Riccardo Rodari, psychologue. L'occasion de mettre en commun ses façons de communiquer et de s'entraider. Gratuit et sans inscription.

Place au spectacle

Dimanche 26 mars dès 14 h 30

Corinne et Gigi

Danser sur les rythmes très variés et dansants : paso, valse, rock, tango, bachata, madison, twist ou encore le disco.

Corinne à l'accordéon et chant, accompagnée de Régis au clavier et chant.

Gratuit et sans inscription.

Rire



Une femme arrive dans la cuisine et voit son mari avec une tapette à mouches...

- Que fais-tu ?
- Je chasse les mouches, répond-il
- En as-tu tuées ?
- Oui, 3 mâles et 2 femelles.
- Intriguée, elle lui demande : Comment fais-tu la différence ?
- Il lui répond, 3 étaient sur la canette de bière et 2 sur le téléphone.



*Mais c'est
pour rire !*

Jeux

Sudoku

Remplissez les cases vides avec les chiffres 1 à 9. Chaque chiffre ne peut apparaître qu'une seule fois dans chaque rangée, chaque colonne et chacun des 9 blocs 3x3.

	8		1		9	2		
					5		1	4
	5		7			8		
	4	7						1
1		3	8					
			6			4		2
	9				3	6		
		2		7			8	

	8							
9			2					1
		3				8		
1		2			4			
				6				
		6		8		3		5
8			7					6
7	6					5	3	
		1		5			2	8

Bonne

 chance!

Calendrier

<i>Mars</i>						
<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
		1	2 	3	4	5 
6 	7	8	9	10 	11	12
13	14	15	16 	17	18	19
20 	21	22 	23 	24	25	26 
27	28	29	30	31		

Distribution Tribune
 Concert Victoria Hall
 Comité
 Spectacle
 Randonnée
 Printemps
 Fermeture du bureau
 Changement d'heure

